Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:**
Voorbereidingstijd: 10 min | **Bereidingstijd:** 10 min | **Totale bereiding:** 20 min

Bertyn producten: Teriyaki Protein Tops

Bron: bertyn.eu | Chef: Stefano Vicinoadio | © Stefano Vicinoadio

Pâtes végétaliennes, recette au seitan, à l’oignon et à la sauce au vin blanc, ainsi qu’aux flocons de levure pour le goût du fromage.

Ingrediënten

- 500 g Pâtes
- Teriyaki Protein Tops
- 2 Gousses d’ail
- 1 Gros oignon
- 200 ml Vin blanc (optez pour un vin blanc vegan)
- Une pincée de fleur de sel (fleur de sel Khoisan)
- Une pincée de poivre noir
- 1/2 cc Épices (Amanprana ORAC Botanico-mix, spicy)
- 3 cs Huile d’olive (Amanprana Verde salut)
- 2 cs Graines de tournesol
- 1 cs Flocons de levure

Bereiding

1. Verser deux volumes de graines de tournesol pour un volume de flocons de levure dans le blender et mixer avec une belle pincée de fleur de sel et du poivre jusqu’à obtention d’un fromage vegan en poudre.
2. Cuire les pâtes « al dente » dans une grande quantité d’eau salée.
3. Éplucher l’ail et l’oignon et les couper en fines tranches.
4. Faire chauffer 2 à 3 cuillères à café d’huile d’olive dans une poêle et y faire revenir à feu vif l’oignon et l’ail jusqu’à ce qu’ils se colorent légèrement. Ajouter ensuite le seitan et laisser cuire quelques instants.
5. Déglacer ensuite au vin blanc et laisser cuire quelques instants supplémentaires.
6. Retirer le mélange du feu et assaisonner à l’aide de la fleur de sel, du poivre noir et des épices.
7. Répartir ensuite le mélange de seitan et d’oignon sur les pâtes, et saupoudrer par-dessus le mélange de flocons de levure et de graines de tournesol réalisé précédemment.
8. Servir directement. Bon appétit !